

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Diciembre 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2 Crema de calabacín (eco.) Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera (guisantes, cebolla, zanahoria, patata, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.489/595 GT:31 GS:5 HC:52 AZ:9 PROT:13 SAL:5</p>	<p>3 Sopa de puchero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.508/600 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:1 PROT:12 SAL:6</p>	<p>4 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Lentejas estofadas con chorizo y morcilla Yogur y pan (eco.) VE:2.483/594 GT:34 GS:5 HC:50 AZ:20 PROT:15 SAL:4</p>	<p>5 Macarrones al pomodoro Filete de merluza a la crema con calabacín Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.534/606 GT:31 GS:3 HC:51 AZ:7 PROT:15 SAL:4</p>	<p>6 FESTIVO Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.521/603 GT:30 GS:4 HC:54 AZ:1 PROT:13 SAL:4</p>
<p>9 FESTIVO Guiso de alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, tomate, pimiento) (eco.) Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.500/598 GT:33 GS:4 HC:54 AZ:9 PROT:14 SAL:6</p>	<p>10 Ensalada de tomate y atún con orégano Paella mediterránea (magro de cerdo y pollo) Yogur y pan integral (eco.) VE:2.516/602 GT:30 GS:4 HC:56 AZ:19 PROT:13 SAL:2</p>	<p>11 Lentejas con arroz (arroz, zanahoria, cebolla) (eco.) Tortilla de patatas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.525/604 GT:32 GS:4 HC:52 AZ:4 PROT:14 SAL:5</p>	<p>12 Espirales a la napolitana (tomate, cebolla, zanahoria y pimiento) Hamburguesa de salmón al horno con ensalada de tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.524/604 GT:30 GS:3 HC:56 AZ:5 PROT:13 SAL:4</p>	<p>13 Crema de brócoli (eco.) Salchichas de cerdo al horno con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.540/608 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:1 PROT:15 SAL:4</p>
<p>16 Lentejas estofadas (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz) (eco.) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan (eco.) VE:2.494/597 GT:32 GS:5 HC:52 AZ:21 PROT:15 SAL:4</p>	<p>17 Crema de zanahoria (eco.) Guiso de patata y magro de cerdo con tomate (patata, magro, tomate, cebolla, pimiento) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.473/592 GT:33 GS:4 HC:50 AZ:1 PROT:13 SAL:3</p>	<p>18 Potaje de garbanzos (zanahoria, patata, judía verde, cebolla) Albóndigas de merluza y pota en amarillo (guisante y zanahoria) con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.494/597 GT:33 GS:3 HC:51 AZ:4 PROT:15 SAL:5</p>	<p>19 Sopa de puchero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo) Pollo asado en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.512/601 GT:34 GS:4 HC:50 AZ:3 PROT:15 SAL:6</p>	<p>20 Macarrones a la italiana (tomate y cebolla) Tortilla alemana (salchicha de cerdo) con ensalada de tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.547/609 GT:32 GS:4 HC:54 AZ:4 PROT:14 SAL:5</p>
<p>23 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>24 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>25 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>26 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>27 VACACIONES DE NAVIDAD</p>
<p>30 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>31 VACACIONES DE NAVIDAD</p>			